



30. MÄRZ, 6. APRIL, 13. APRIL, 20. APRIL 2021
IMMER DIENSTAG, VON 18 BIS 19.30 UHR

DANKBARKEIT ALS LEBENSHALTUNG

Wie Dankbarkeit auch in herausfordernden Zeiten zur Kraftquelle im Alltag wird.

Dankbarkeit macht glücklich und ist gesund für Körper, Geist und Seele. Dankbarkeit bringt uns in den gegenwärtigen Augenblick und öffnet uns die Augen für die Gelegenheit, die uns in jedem Moment geschenkt wird. Dankbaren Menschen ist bewusst, dass nichts selbstverständlich ist, daraus entspringt Herzensfreude und Lebendigkeit. Aber wie kann ich auch in schwierigen Lebenssituationen dankbar sein?

In dieser Veranstaltungsreihe gehen wir näher darauf ein, wie wir die spirituelle Haltung der Dankbarkeit in unserem persönlichen Alltag stärken und gerade auch in herausfordernden Zeiten als wichtige Kraftquelle nützen können.



Dr. in Anita Kager-Adunka
Religionspsychologin, Qigong- und
Achtsamkeitstrainerin
www.qigong-jetzt.at

Die vier Einheiten widmen sich folgenden Themen:

1. DANKBARKEIT

Was ist eigentlich Dankbarkeit? Warum und wann macht Dankbarkeit glücklich? Kann man Dankbarkeit lernen?

2. DER WEG ZUR DANKBARKEIT ALS LEBENSHALTUNG:

Wie wird das gelegentliche "Danke" zu einer spirituellen Praxis der Dankbarkeit?

3. DANKBARKEIT IN KRISENZEITEN

Wofür kann ich in einer Krise dankbar sein? Wie schaffe ich es, mich von Ängsten, Sorgen und Stress nicht überwältigen zu lassen?

4. GELEBTE DANKBARKEIT

Wie kann ich Dankbarkeit in meinem Alltag verankern und was hilft mir dabei, auf das nicht zu vergessen, was mir gut tut? Bruder David Steindl-Rast als Beispiel für ein Leben in Dankbarkeit.

ABLAUF

Kurze theoretische Inputs, Erfahrungsaustausch, praktische Übungen, Meditationen.

ORT:

Online via Zoom. Link und Zugangsdaten werden Ihnen nach Anmeldeschluss per Mail zugeschickt. Sollten Sie das erste Mal an einer Zoom-Veranstaltung teilnehmen, kein Problem! Wir unterstützen Sie gerne beim Einstieg!

ANMELDUNG:

bis Fr, 26. März 2021
Eine Anmeldung ist nur für alle Veranstaltungsteile möglich.
min. 4 und max. 7 Teilnehmer*innen
Mit Vor- und Nachname, Mailadresse und Telefonnummer an:
ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at
oder telefonisch unter 0676 8772 2423.

KOSTEN:

für die gesamte Reihe: € 40,-
Für unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen: € 25,-

Überweisung des Kostenbeitrags bis zum Anmeldeschluss an:
Katholisches Bildungswerk Kärnten
AT62 3900 0000 0106 6760
Verwendungszweck: 30. März 2021



Bundeskanzleramt

Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung



Plattform
gegen
die Gewalt
in der Familie

Katholische Kirche Kärnten
KATOLIŠKA CERKEV KOROŠKA